Semințe de înțelepciune

***

De fiecare dată când simţi o greutate pe suflet cu privire la o persoană din viaţa ta, deschide-ţi inima şi trimite-i toată iubirea şi lumina ta. Fă tot ceea ce poţi pentru a crea puritate şi armonie între voi. Renunţă la resentimente şi aşteptări nefondate şi doar lasă iubirea să curgă prin tine şi să vă reunească, să vă readucă împreună în acel punct de pace deplină. Nimic nu e mai frumos decât o inimă curată şi o viaţă trăită în armonie.

***

Când porţi un resentiment împotriva cuiva, ţii de fapt un resentiment împotriva ta. O durere din tine se reflectă prin găsirea unui vinovat în afara ta. Cea mai bună cale de eliberare este iubirea. Respiră, fă pace cu tot ceea ce se află în interiorul tău şi deschide-ţi inima. Revino la Iubire... încet, încet... cu paşi mici, cu o respiraţie, cu un zâmbet, cu reîntoarcerea în interiorul tău şi localizarea durerii. Apoi, cu blândeţe, rămâi acolo până în momentul în care te poţi elibera.

***

Ne este teamă de singurătate, deoarece ne este teamă de ceea ce vom descoperi despre noi în singurătate. Însă, adevărata descoperire de Sine se întâmplă cu adevărat în momentele de solitudine şi de sinceritate completă. Aceste momente te invită la introspecţie şi cugetare. Te ajută să-ţi liniştești mintea şi să cobori în inimă. Să faci linişte completă şi să înveţi să asculţi ceea ce are să-ţi transmită liniştea. În linişte îţi apar toate credinţele false care te autosabotează, în linişte îţi observi şi îţi recunoşti toate temerile şi ai ocazia să le accepţi şi să le vindeci. În linişte, treci dincolo de tine şi îţi dai voie să te redescoperi pe Tine, Ceea Ce Eşti cu Adevărat!

***

Cu cât ne vom concentra mai mult pe aspectele care ne separă de cei de lângă noi, cu atât mai mult ne vom îndepărta de ei şi de Cine Suntem cu Adevărat. În schimb, cu cât ne vom concentra mai mult pe aspectele care ne unesc şi vom învăţa să punem iubirea deasupra tuturor diferenţelor aparente dintre noi, ne vom întâlni înăuntrul inimii şi vom înţelege că nu am fost niciodată separaţi unul de altul. Aşa se va aşterne armonia şi pacea între noi şi ne vom recunoaşte unul în altul ca scânteie divină din scânteie divină.

***

Ceilalţi ne poţi răni doar în momentul în care pretindem ceva de la ei. Când îi iubim cu adevărat, pentru ceea ce sunt ei cu adevărat, fără alte ataşamente în plus, prezenţa celuilalt şi comportamentul celuilalt, indiferent de cum s-ar prezenta ele, nu ne pot aduce decât bucurie şi recunoştinţă. Suntem întotdeauna răniţi pentru că aşteptăm întotdeauna ceva de la ceilalţi. Când ne vom elibera de aşteptări şi de dorinţe nefondate, atunci îi vom iubi şi accepta pe ceilalţi exact aşa cum sunt, dar mai mult decât atât, ne vom iubi şi ne vom accepta pe noi înşine exact aşa cum suntem. Vom înţelege totodată, că sursa iubirii este întotdeauna în interiorul nostru şi nu în afara noastră. Când oamenii ne pleacă din viaţă, suferim deoarece credem că odată cu ei a plecat şi fericirea şi iubirea noastră, însă acest lucru nu este niciodată posibil, pentru că singurul loc în care sălăşluieşte iubirea şi fericirea adevărată este în centrul fiinţei noastre. Când revenim acolo, înţelegem că noi ne suntem de ajuns. Că avem în interiorul nostru tot ce avem nevoie. Astfel, eliberându-ne pe noi, învăţăm să îi eliberăm şi pe ceilalţi de dorinţele şi aşteptările pe care noi le punem pe umerii acestora. În acest fel, niciunul nu mai este rănit, ci doar bucuros şi recunoscător pentru viaţă şi pentru oamenii ce îi ajung în cale.

***

Când îţi doreşti să simţi pe cineva drag lângă tine, doar închide ochii şi simte-i prezența. Respiră, deschide-ţi inima şi fă completă liniște. După care, dă-ţi voie să-i simţi mirosul, căldura şi energia. Rămâi cu ochii închişi şi vorbeşte cu el/ea. Spune-i că îl/o simţi aproape de tine şi bucură-te. Suntem unii cu alţii tot timpul, doar că de multe ori lipsa prezenței fizice ne face să uităm acest lucru. Pentru faptul că nu suntem fizic împreună, acest lucru nu înseamnă că suntem departe unul de altul. Suntem cu toţii interconectaţi. Suntem cu toţii în acelaşi timp, în acelaşi loc. În dimensiunea Spiritului, timpul nu există. Când ne conectăm la Esența Noastră Adevărată, simţim cum ne adunăm cu toţii laolaltă. Simţim cum suntem Unul. Aşadar, de ori câte ori ţi-e dor de cineva, doar aminteşte-ţi să închizi ochii şi să simţi. Aminteşte-ţi că nu a fost niciodată departe de tine.

***

De fiecare dată când spui: *"Nu încerc să te conving de ceva",* dar o spui pe un ton de superioritate, atunci undeva în interiorul tău există cu siguranţă intenţia sau dorința de a-l convinge pe cel de lângă tine că tu ai dreptate sau pur şi simplu consideri oricum că adevărul tău este valid în faţa adevărului celuilalt. Asta denotă nevoia ta interioară de confirmare sau de apreciere din exterior. Ego-ul tău are nevoie să fie aprobat. Atunci ai marea ocazie de a face 2 paşi înapoi şi de a observa de unde provine această nevoie. În loc să menţii sau să susţii ideea că nu încerci să convingi pe nimeni de nimic, întreabă-te cu sinceritate în interior: *Chiar aşa este? Cu adevărat sunt liber/ă de orice insistență/convingere/apreciere din partea celor din afara mea? Cu adevărat nu încerc să-l conving pe celălalt de nimic şi cu adevărat nu mă consider superior lui prin nimic?*

***

Înainte de a rosti un cuvânt, întreabă-te întotdeauna: *Ceea ce urmează să spun este cu adevărat necesar? Este plin de iubire şi compasiune fată de cel de lângă*

mine? Mă ajută cu ceva pe mine sau pe cel de lângă mine? Vine dinăuntrul inimii mele, din sinceritate şi iubire, sau este doar un cuvânt aruncat inconştient în afară, care-l poate răni pe celălalt sau chiar pe mine? Spunem de multe ori foarte multe cuvinte ne-necesare, care nu ne servesc pe niciunul dintre noi. Dacă doreşti să împărtăşeşti ceva cu cel de lângă tine, atunci devino conştient de locul din care doreşti să împărtăşeşti aceste lucruri cu el. Vorbele tale vin din inimă sau din ego? Cele din inimă vă înalţă pe amândoi, cele din ego vă rănesc pe amândoi.

***

Fă pace cu toată lumea. Nu mai lăsa resentimentele să te îndepărteze de oamenii din viaţa ta şi chiar de tine însăţi/însuţi. Înţelege că fiecare persoană care ţi-a apărut în cale a avut să-ţi transmită un mesaj. Dacă ai preluat mesajul, înseamnă că ţi-ai învăţat lecţia pe care era necesar să o înveţi. Dacă însă, încă ţii resentimente şi ranchiună, înseamnă că încă nu ţi-ai reamintit ce aveai de reamintit prin prisma acelei persoane ce ţi-a apărut în cale. În fiecare astfel de moment, doar aminteşte-ţi să te reîntorci înăuntrul tău şi să faci pace cu toate lucrurile care ţi se activează. Ele sunt activate pentru ca tu să le vezi şi să le accepţi. Mulţumeşte oamenilor din viaţa ta că te ajută să te cunoşti mai bine. Fiecare dintre noi suntem mesageri divini unii pentru alţii. Dacă judecăm ceva la celălalt şi nu suntem deschişi să privim în noi, atunci noi singuri stăm în calea miracolului care poate avea loc în acel moment înăuntrul nostru. Noi singuri stăm în calea luminii ce se poate activa în noi. Aşadar, eliberează-te şi eliberează-i şi pe ceilalţi. Vezi ce ai de învăţat de la fiecare persoană din viaţa ta şi binecuvânteaz-o pentru şansa minunată ce ţi-o oferă de a privi încă o dată în tine. Fă pace cu tine, cu viaţa şi cu tot ce te înconjoară. Abia atunci vei putea vedea frumuseţea în tot ceea ce există!

***

Când auzim că un lucru bun i s-a întâmplat cuiva, iar noi spunem: *"A avut noroc, însă în cazul meu nu este atât de simplu",* noi singuri ne închidem canalul pentru posibilitatea manifestării acelui lucru în viaţa noastră. Am creat instantaneu un blocaj între noi şi posibilitatea respectivă. În loc să luăm

acel exemplu ca un model pentru tot ce poate fi posibil în viaţa noastră, noi venim imediat cu convingerea că la noi acel lucru nu este posibil. O spunem cu atâta convingere, încât nici nu realizăm că tocmai convingerea noastră ne îndepărtează de manifestarea sa în viaţa noastră. Menţine-ţi inima deschisă în faţa tuturor posibilităţilor vieţii, indiferent de cum s-ar petrece ele. Menţine-ţi inima deschisă şi când posibilităţile sunt deja vizibile, dar şi când ele nu sunt vizibile. Trăieşte întotdeauna cu convingerea că în fiecare moment al vieţii tale poate avea loc un miracol. Nu trebuie să ştii cum se întâmplă, dar este necesar să ai încredere că există o posibilitate ca lucrurile să ia o întorsătură pozitivă pentru tine în orice moment. Acest aspect atât de simplu, dar atât de profund, îţi poate deschide calea către nenumărate binecuvântări în viaţa ta. Rămâi cu inima deschisă spre tot ce este necesar să-ţi ajungă în cale! S-ar putea să ai parte de miracole la tot pasul!

***

Un singur îndemn, precum: *"Accept totul exact aşa cum este!"*, îţi poate schimba viaţa cu adevărat. Nu lăsa cuvintele să treacă pe lângă tine, fără să răsune în inima ta. Ia un îndemn pe care îl simţi valoros şi scoate tot ce e mai bun din el. Integrează-l în viaţa ta, trăieşte conform lui, lasă-l să-ţi aducă în cale toate trăirile şi conştientizările care pot veni odată cu el. Gândeşte-te la îndemnul de mai sus. Cum ar arăta viaţa ta dacă ai învăţa să accepţi totul exact aşa cum este? Ce lucruri noi ai descoperi despre tine? Cum ar arăta relaţiile tale cu ceilalţi?

***

Dai putere cuiva din afara ta când ţii mai mult cont de părerile exterioare decât de ceea ce simţi în adâncul inimii tale că este adevărat. Dai putere celor din afara ta când încă fericirea/bunăstarea ta este dependentă de factorii exteriori.

Dai putere celor din afara ta când propriile decizii sunt influenţate de adevărul celorlalţi (acest lucru nu ar fi neapărat nepotrivit, atâta timp cât adevărul inimii tale este în concordanţă cu ceea ce primeşti ca şi păreri din

afară. Ai întotdeauna în vedere ca indiferent de orice părere din exterior ţi-ar putea ajunge în cale, tu testeaz-o înăuntrul tău. Vezi ce simţi cu privire la ea. Inima îţi spune dacă este potrivită pentru tine în acel moment sau dacă nu).

Dai putere celor din afara ta când eşti nesigur/ă pe tine, când îţi faci griji de ce vor crede ceilalţi despre tine, când încerci să mulţumeşti pe toată lumea, când atenţia ta este mai mult concentrată în afara ta decât înăuntrul tău. Nu trebuie să devii ignorant/ă cu privire la ceilalţi. Nu, în niciun caz. Dar nici să devii dependent/ă de ceilalţi. Găseşte-ţi punctul stabil din interiorul tău, punct care nu se schimbă niciodată şi care nu este influenţat de circumstanţele exterioare şi la acest punct întoarce-te întotdeauna. Găsește-ți centrul de pace deplină.

Verifică înăuntrul tău tot ceea ce îţi apare în cale şi urmează numai dacă simţi că este adevărat sau potrivit pentru tine. Reîntoarce-te de fiecare dată la Tine, la cel/cea dinăuntrul tău. Acolo vei găsi toate răspunsurile de care ai nevoie. Doar respiră şi deschide-ţi inima. Aşa eliberezi canalul prin care să poţi auzi mesajele transmise de inima ta!

***

Atunci când prezenţa ta eliberează, trăieşti din inimă.
Însă atunci când prezenţa ta îngreunează, trăieşti din Ego.

***

Avem cu toţii momente de inconştienţă. Trăim de multe ori altfel decât ştim că este adevărat în inima noastră. Gândim şi facem o mulţime de lucruri care încă ne rănesc, atât pe noi, cât şi pe cei din afara noastră, deşi ştim că nu acesta este adevărul în care credem. Este foarte important să ne uităm la viaţa noastră. Să admitem momentele în care am fi putut fi mai conştienţi, dar fără să cădem sub puterea lor. Să învăţăm să ne ascultăm inima de fiecare dată şi să încercăm să refacem ceea ce am creat într-un mod inconştient. Nu e vorba

să ne judecăm, ci doar să învăţăm din acţiunile noastre, pentru a deveni mai conştienţi pe viitor.

***

Durerea pe care o resimţi este un semn că te-ai îndepărtat de la adevărata ta natură. Este un semn că ego-ul a preluat puterea. În aceste momente este necesar să priveşti înăuntrul tău să descoperi căror gânduri, convingeri, pattern-uri încă le dai atenţie, deşi acestea nu-ţi servesc Adevărata Fiinţă. Respiră profund şi intră într-un dialog interior. *Cu ce anume din afara ta încă te identifici? Pe cine încă judeci? Împotriva cui încă mai ţii resentimente? De la cine încă mai ai aşteptări? Pe cine n-ai iertat cu adevărat? Cui îi dai putere din afara ta? Ce umbre nevindecate ale trecutului încă îţi mai sabotează prezentul?* Du-te în tine şi rămâi acolo, până conştientizezi că tu nu eşti toate acestea. După ce realizezi acest lucru, alege să lucrezi cu sinceritate şi iubire la toate lucrurile care încă observi că nu sunt complet vindecate. Totul este în ordine. Ai încă o ocazie să pătrunzi şi mai adânc în fiinţa ta şi să mai eliberezi nişte bagaje, temeri sau măşti dobândite de-a lungul timpului.

***

Înainte de a-l face vinovat pe cel de lângă tine, priveşte cu sinceritate înăuntrul tău şi întreabă-te: *Oare aş fi putut reacţiona mai bine în situaţia respectivă? Aş fi putut fi mai conştient/ă în gândurile, vorbele şi faptele mele? Aş fi putut privi situaţia dintr-o altă perspectivă?...* şi oferă-ţi timp de introspecţie să vezi ce anume poţi învăţa din situaţia dată. Nu rezolvi nimic căutând vinovaţi în afara ta, însă poţi rezolva o mulţime de lucruri privind înăuntrul tău. Fiecare experienţă este o nouă oportunitate să te cunoşti mai bine şi să răspunzi cu sinceritate tuturor părţilor nerezolvate din tine. Conştientizarea nu poate veni niciodată fără responsabilitate, iar a-i face vinovaţi pe ceilalţi este într-adevăr o lipsă de responsabilitate.

***

Îmi pare rău. Iartă-mă. Te iubesc. Mulţumesc - cuvinte atât de simple, dar cu un potenţial uriaş de a ne transforma vieţile şi relaţiile. Cuvinte care ne apropie şi ne reamintesc de ce sălăşluieşte cu adevărat înăuntrul inimilor noastre. Aminteşte-ţi să le foloseşti cât mai des pe cărarea vieţii tale.

***

Dăruieşte întotdeauna cu inima deschisă tot ceea ce dăruieşti. Nu te ataşa de cum va fi primit darul tău sau unde va ajunge el. Tu doar dăruieşte din bucurie, trimiţându-l să-şi facă rolul acolo unde este cea mai mare nevoie de el. Şi mulţumeşte de fiecare dată că ai de unde da. Şi fie ca de acum înainte să ai din ce în ce mai mult, pentru a putea dărui din ce în ce mai mult. Dezleagă unda generozităţii şi a iubirii în viaţa ta, oferind cu inima deschisă tot ceea ce ştii că stă în puterea ta să dăruieşti. Fii un model de generozitate şi de ajutor sincer şi necondiţionat pentru toţi cei din jurul tău. Aşa se plantează seminţele armoniei. Aşa se deschid inimi. Aşa se înalță suflete.

***

Armonia în vieţile noastre se va aşterne în momentul în care vom înlocui judecata cu acceptarea, resentimentele cu înţelegerea şi violența cu pacea. Când ne vom primi unii în inimile celorlalţi şi ne vom sta aproape, indiferent de situaţie şi indiferent de adevărurile în care credem fiecare. Când îi vom privi pe oameni ca pe prietenii noştri, nu ca pe duşmanii noştri. Când vom privi mai mult înăuntru decât în afară, când ne vom da ocazia să ne cunoaştem cu adevărat, dincolo de măşti şi dincolo de rolurile pe care le purtăm fiecare zi de zi în lume. Când iubirea ne va umple inimile şi când lumina va radia prin fiecare dintre noi, oferind înţelegere, deschidere, ascultare şi blândeţe. Şi dacă te întrebi când se va întâmpla acest lucru, răspunsul este întotdeauna doar: ACUM. Nu mai aştepta ca celălalt să facă, pentru a face şi tu. Urmează-i exemplul lui Gandhi: "Fii tu schimbarea care doreşti să o vezi în lume".

***

Renunță la a-i mai privi pe oameni prin prisma înfățișării lor fizice. Treci dincolo de aparențe și coboară în inimă. Conectează-ți inima ta la inima lor și simte uniunea profundă dintre voi. La nivelul inimii suntem cu toții la fel, suntem cu toții unul și același, creând împreună Inima Universului. Inima lui Dumnezeu bate prin fiecare dintre noi. Numai ego-ul poate crea diferențe și separare, însă trăirea la nivelul inimii ne amintește Cine suntem Noi cu Adevărat. Ne amintește de dragoste, unitate și acceptare. Cu cât vei trăi mai mult de la nivelul inimii, prin iertare, iubire, dragoste și acceptare, cu atât mai mult vei crea armonie în viața ta și în relațiile tale.

***

Uită-te la relațiile din viața ta. De câte ori n-ai spus: *"Vreau să mă iubească/să-mi arate că mă iubește?"* și ai continuat la nesfârșit cu reproșurile, dezamăgirile și așteptările tale asupra persoanei respective? Ce-ar fi dacă de acum încolo ai începe să spui: "*Vreau să îl/o iubesc cu adevărat"* și ai începe să te concentrezi pe acest aspect, fără a mai dori ceva din afara ta? Singurul tău scop să fie să-l iubești pe cel de lângă tine. Cum crezi că ar schimba acest lucru relația ta cu tine și cu cel de lângă tine?

***

Nu fă niciodată ceva pentru a primi aplauzele și laudele celorlalți la adresa ta. Doar Ego-ul este cel care are nevoie de aplauze și de laude, însă ceea ce Ești Tu cu Adevărat, nu are nevoie de nimic, pentru că are și este Totul deja. În lumea Spiritului a avea este egal cu a fi. Nu există separare. De acum înainte, fă întotdeauna tot ceea ce faci pentru că îți este natural să faci, nu pentru că dorești adorație din partea cuiva. Lasă Viața să curgă prin tine în mod spontan și să creeze ceea este necesar să creeze. Nu cere nimic în schimb, nu dori nimic în schimb. Doar pune-te la dispoziție și bucură-te că poți fi de folos acolo unde te afli.

***

Dacă tu ai conştientizat nişte lucruri, fii blând cu cel care încă n-a ajuns acolo. Nu-l critica. Nu-l blama. Nu-l judeca. Fiecare are etapele sale. Gândeşte-te ca şi tu ai trecut pe acolo. Nici tu n-ai ştiut. De ce priveşti în urmă cu judecată şi nerecunoştinţă, când acest om păşeşte acum chiar pe cărările pe care şi tu ai păşit cândva?

***

Când cineva ţi-a produs o suferinţă, nu-ţi crea resentimente împotriva lui. Atunci e momentul să-ţi deschizi inima şi să îl ierţi. Ba mai mult, să te rogi pentru fericirea lui. Să îl binecuvântezi cu tot ce ai tu mai bun şi mai frumos. Oricât de greu şi de imposibil ar părea acest lucru de făcut. Resentimentele pe care le ţii împotriva altora îţi închid inima şi te îndepărtează de la Sursa Divină din interiorul tău. Te menţin în separare şi în durere. În schimb, deschizându-ţi inima şi iertându-l, îl eliberezi şi pe el şi te eliberezi şi pe tine de rezistenţa creată. Atunci va readunaţi în dragoste şi în acceptare, recunoscându-vă unul în altul Esenţa Divină. Renunţă la judecată, deschide-ţi inima pentru iubire!

***

Umple-ţi fiinţa cu dragoste. Trăieşte în pace şi în bucurie. Bucură fiecare suflet pe care îl întâlneşti în cale. Dăruieşte-i din puţinul pe care îl ai, iar dacă nu ai, dăruieşte-i dragoste, afecţiune sau un cuvânt de suflet. Ai o putere imensă: *puterea de a face bine oriunde păşeşti.* Foloseşte-ţi această putere în fiecare clipă a vieţii tale.

***

În loc să-ţi mai concentrezi atenţia pe tot ceea ce te îngrijorează, alege în schimb, să-ţi foloseşti această energie pentru a crea un bine acolo unde eşti.

***

Puritatea se naşte în inima ta când recunoşti tot ceea ce puteai să faci şi n-ai făcut, tot ceea ce puteai să spui şi nu ai spus, câtă iubire puteai să dăruieşti şi nu ai dăruit, cât de indiferent/ă ai fost când ştiai că puteai fi altfel decât ai fost. Puritatea se naşte când ne putem recunoaşte ignoranţele cu smerenie şi cu iubire în inimă, şi mai ales, cu dorinţa de a schimba lucrurile în mai bine. Când ştim că stă în puterea noastră de a fi mai conştienţi de Sine, că putem fi mai plini de iubire, că putem face mai mult decât facem deja.

***

Renunţă la a te mai lupta cu viaţa pentru că nu ţi-a oferit ceea ce ţi-ai dorit sau ceea ce credeai tu că este cel mai bine pentru tine. Ai încredere că totul se petrece după o Ordine Divină şi că niciodată, nimic, nu este la întâmplare. Eliberează trecutul şi proiecţiile tale despre cum ai crezut tu că trebuie să arate viaţa ta şi începe de acum înainte să te bucuri de ceea ce Este. Pentru că ceea ce Este este exact ceea ce Trebuie să Fie. Eşti încă prins/ă în durere pentru că eşti ataşat/ă şi nemulţumit/ă de ceea ce este. Deschide-ţi inima şi eliberează-te! Renunţă la luptă şi redobândeşte-ţi pacea!

Cu dragoste,
Tania Tița!
www.taniatita.info
facebook.com/Tania.Tita.Page